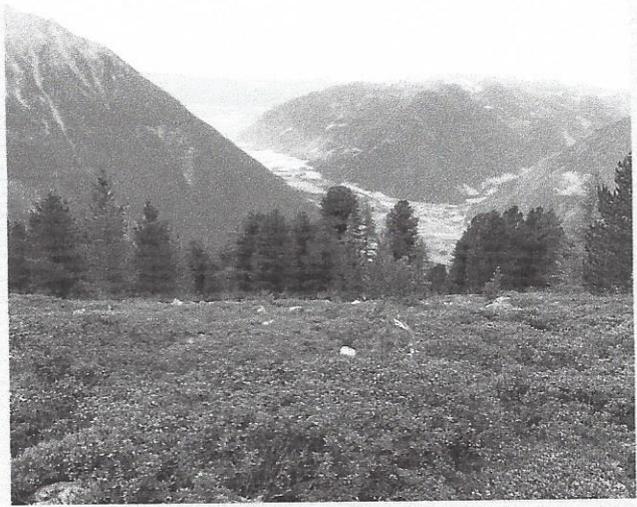


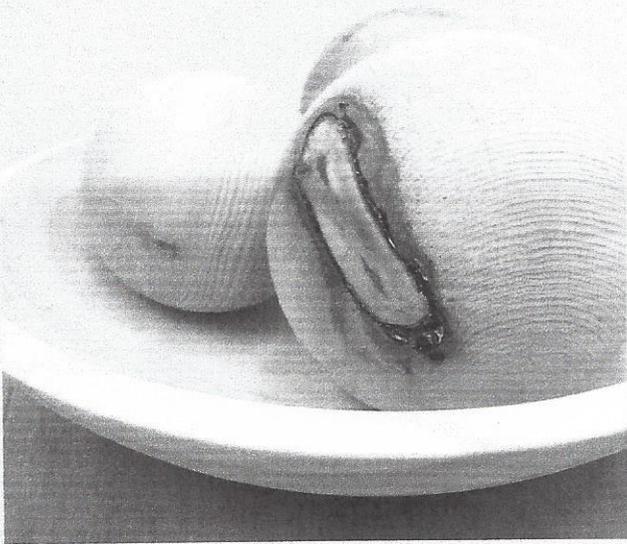
## Die Ökologie der Zirbe

Die Zirbelkiefer ist eine Halbschattenbaumart und hat ihre Heimat in den Tiroler Zentralalpen. Allein in Südtirol umfasst die Zirbe etwa 5% des Waldbestandes. Auf ca. 1500 bis 2500 m wächst sie in diesem extremen Klima, übersteht Frost bis minus 40° C und wird dabei bis zu 1000 Jahre alt. Um diese widrigen Bedingungen zu meistern, ist eine ganz besondere Widerstandskraft notwendig. Die Zirbelkiefer besitzt diese Kraft und bei der Verarbeitung ihres Holzes gibt sie diese, durch die darin enthaltenen ätherischen Öle, an uns weiter.



## Das Holz

Das Holz der Zirbe hat einen gelbrötlichen Kern und einen schmalen gelblichen Splint. Es ist weich, gut zu bearbeiten und leicht. Zirbenholz ist sehr formstabil, schwindet sehr wenig und ist das dauerhafteste Südtiroler Nadelholz. Es kann selbst im Saunabereich all seine Vorzüge voll entfalten und sorgt dort für wohlige Entspannung. Die zahlreichen fest verwachsenen Äste der Zirbe bedeuten für das Holz keine Qualitätsminderung, im Gegenteil: Durch die rotbraunen Äste entsteht eine besonders schöne Zeichnung. In Kombination mit Glas und Stahl setzt Zirbenholz ansprechend moderne Akzente. Seine Schönheit braucht kein Beizen und Versiegeln. Das Holz der Zirbe bewahrt über Jahrzehnte hinweg seinen wohltuenden Duft.



## Unsere Möbel

Das in unseren Möbeln verwendete Zirbenholz wird vom Wuchsort über den Transport, bis hin zur Verarbeitung von uns persönlich überwacht. Unser Zirbenholz stammt **ausschließlich aus den südtiroler Alpen**, denn dort herrschen optimale Bedingungen für ein qualitativ sehr hochwertiges Holz und einen hohen Anteil an ätherischen Ölen. Zudem ist dort die Zirbelkiefer reichlich vorhanden – es wächst sogar mehr nach als verbraucht wird. Allein durch die lange Wachstumsdauer kann man hierbei nicht von einem Billigholz sprechen. Bedenkt man die vielseitigen Eigenschaften und Wirkungen des Zirbenholzes, ist es das definitiv wert!



Das immer mehr begehrte Zirbenholz stammt von der Zirbelkiefer (auch Zirbe genannt), welche eine echte Überlebenskünstlerin ist. Hoch oben im Alpenraum, besonders in den Zentralalpen, auf etwa 1600–2200m, wagt sie sich in Bereiche vor, in denen kaum eine andere Baumart Chancen hat zu überleben. Die Zirbelkiefer trotzt allen widrigen Umständen und kann sogar etwa 25 m hoch und 1,5 m breit werden. Sie erfüllt dort eine wichtige Schutzfunktion: Sie bewahrt den Wald und das Tal vor den Folgen extremer Witterung wie Lawinen, Steinschlag und Erosion. Bedenkt man die Wetterbedingungen und die Temperaturschwankungen, so grenzt es an ein Wunder, dass

diese besonderen Bäume so stark und groß werden und auch neben Eibe und Eiche zu den langlebigsten Bäumen zählen.

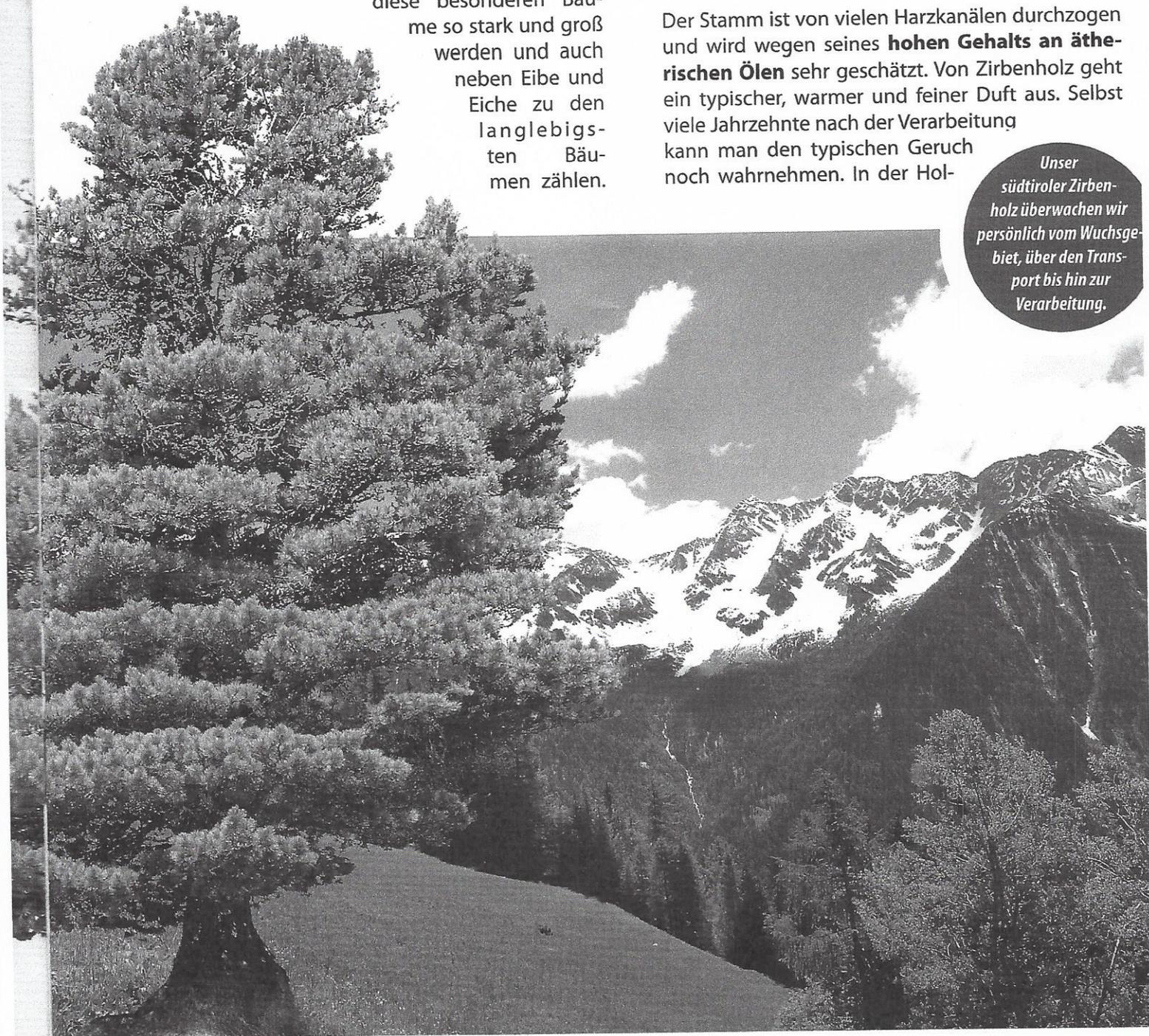
Trotz Unwettern und Temperaturen von bis zu -43 Grad Celsius bleibt die Zirbelkiefer an ihrem lebensfeindlichen Standort bestehen.

### Das Zirbenholz – ein echtes Naturwunder.

Unter einer graubraunen, längsrissigen Borke des Zirbelkieferstammes verbirgt sich gelbes Splintholz – so nennt man das noch junge, physiologisch aktive Holz zwischen Rinde und Kern. Im Kern dagegen ist das Holz eher rotbraun.

Der Stamm ist von vielen Harzkanälen durchzogen und wird wegen seines **hohen Gehalts an ätherischen Ölen** sehr geschätzt. Von Zirbenholz geht ein typischer, warmer und feiner Duft aus. Selbst viele Jahrzehnte nach der Verarbeitung kann man den typischen Geruch noch wahrnehmen. In der Hol-

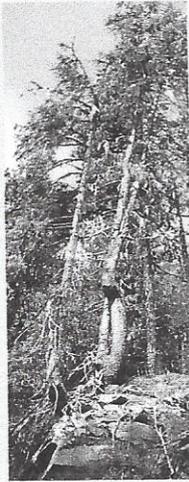
*Unser südtiroler Zirbenholz überwachen wir persönlich vom Wuchsgebiet, über den Transport bis hin zur Verarbeitung.*



## Wie erkenne ich eine Zirbelkiefer?

### *Der Habitus - Das äußere Wesen.*

Die Zirbelkiefer ist ein immergrüner Baum, der Wuchshöhen von bis zu 25 m erreicht. Junge Bäume besitzen einen geraden Stamm, der in einer schmalen Krone endet. Junge Triebe weisen eine rotgelbe, filzige Behaarung auf, die sich nach dem ersten Winter schwarzgrau verfärbt. Vor allem freistehende Altbäume wachsen oft in bizarren Formen und sind häufig tief und kräftig beastet.

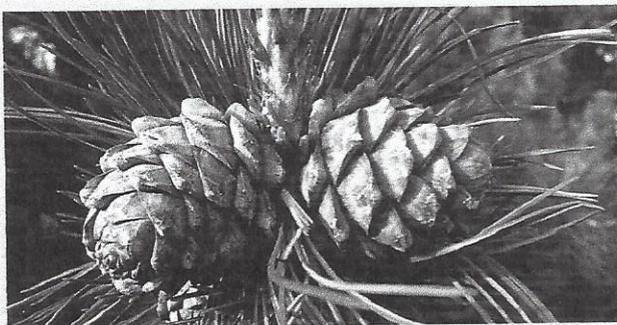


### *Die Nadeln*

Die biegsamen Nadeln der Zirbelkiefer werden bis zu 10 cm lang. Jeder Kurztrieb weist mehrere Büschel zu je fünf Nadeln auf, die meist gehäuft an der Zweigspitze angeordnet sind (im Gegensatz zur Waldkiefer mit zwei Nadeln pro Blattbasis).

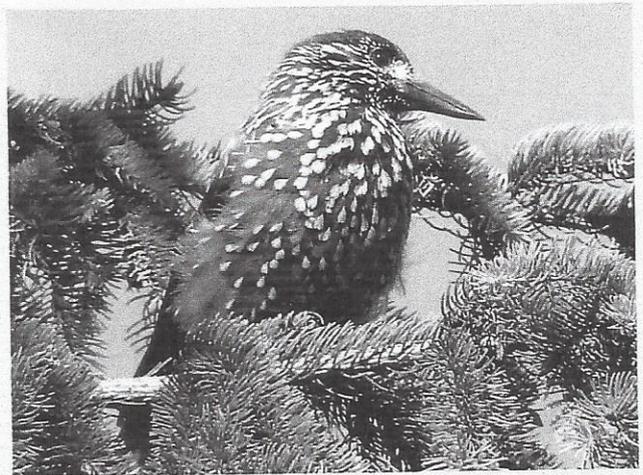
### *Die Blüten und Zapfen*

Die Blütezeit ist von Mai-Juli. Die violetten, etwa 5-9 cm langen, weiblichen Blütenzapfen sind kurz gestielt und erscheinen einzeln oder mehrfach an den Spitzen von Langtrieben. Man findet sie vor allem an den äußeren Bereichen des oberen Kronendrittel. Die gelblichen bis violetten männlichen Blütenzapfen werden anstelle von Kurztrieben an der Basis von jungen Langtrieben gebildet. Man findet sie vor allem im unteren Kronendrittel. Zur Reife nach rund einem Jahr verfärben sie sich hellbraun und im 3. Jahr fallen sie als ganze ab.



## Bergkameradschaft zwischen Tannenhäher und Zirbelkiefern.

Bis in die 60er Jahre wurde der Tannenhäher verfolgt, weil man davon ausging, dass er den Bäumen durch Samenraub schadet. Irgendwann schauten wohl die Bergbauern etwas genauer hin und bemerkten, dass der Tannenhäher nicht schädlich für die Bäume ist. Im Gegenteil: Vogel und Baum sind gegenseitige Helfer! Um die langen Bergwinter zu überstehen, muss der Tannenhäher viele Vorräte anlegen und versteckt somit bis zu 100.000 Nüsse der Zirbe und der Hasel. Diese legt er in etlichen kleinen Depots ab um in der Winterzeit und im Frühling für seine Brut etwas zu essen zu haben. Das Gedächtnis der Vögel ist wirklich enorm, denn die Verstecke sind sehr klein und weiträumig verteilt. In bis zu 1,5 m hohem Schnee graben sie zielgenaue Tunnel bis zu den kleinen Verstecken – und dass mit Erfolgsraten von 75-85 %. Aus den dennoch vergessenen oder nicht gefundenen Zirbelkiefersamen kann sich die Zirbe verjüngen und ausbreiten. Da diese Verstecke oft mäßig frostige, schnee- und windarme Stellen sind, ist es für die Zirbe ideal zum auskeimen geeignet.



zindustrie wird vermehrt Holz von 400 Jahre alten Bäumen verwendet. Doch gleich dazu noch vermerkt, falls Sie gerade einen großen Schreck vor der Zahl bekommen haben: Vom Aussterben ist die Zirbelkiefer keineswegs bedroht – es wächst sogar mehr nach als verbraucht wird.

Allein durch die Wachstumsdauer kann man hierbei nicht von einem Billigholz sprechen. Bedenkt man die vielseitigen Eigenschaften und Wirkungen des Zirbenholzes ist es das definitiv wert!

## Wissenschaftlich erwiesen: Die positiven Eigenschaften von Zirbenholz.

Bereits seit Jahrhunderten sind die positiven Eigenschaften bekannt und werden genutzt. Mehrere aufwendige, wissenschaftliche Studien haben diese Eigenschaften bereits untermauert und bestätigt. Es

hatte schon seinen Grund, dass die Menschen über Jahrhunderte hinweg zum Meinungs austausch ausgerechnet in der Zirbenstube beieinander saßen, denn die sehr langsam wachsende Zirbelkiefer versinnbildlicht Ruhe und Harmonie schlechthin. Auch hier war die positive Wirkung auf das Gemüt bereits erkannt worden und hat sicher den ein oder anderen Streit vermieden. Und auch wenn es dem Ein- oder Anderen etwas skurril vorkommt: Probieren Sie es aus und lassen sie sich von der Zirbelkiefer eines Besseren belehren.

Eingelagert im Holz, sowie auch in Nadeln und Harz, befindet sich das leicht flüssige Pinosylvin in hoher Konzentration. Dieses ist nicht nur für den typischen Duft verantwortlich, welcher sich vor allem in verbauter Form voll entfaltet, sondern unterstützt auch Wohlbefinden und Gesundheit. Zudem sorgt es für eine hohe Widerstandskraft gegenüber Schädlingen oder Pilzen – das Holz behält über Jahrzehnte seine antibakterielle Wirkung und seinen angenehmen Duft. Das kommt vor allem Allergikern zugute.

*Keine andere Holzart entspricht besser dem Wunsch nach Natürlichkeit und Gesundheit. Die in der Zirbe enthaltenen ätherischen Öle heben unser Wohlbefinden. Seit Jahrhunderten wird Zirbenholz deshalb für die Herstellung von Truhen, Schränken, Betten, Wiegen und Tüfelungen verwendet und geschätzt.*



## Wann spricht man von Schlafstörungen?

Wer sich abends müde ins Bett legt, schnell und sanft entschlummert, die Nacht hindurch tief schläft und am nächsten Morgen erholt aufwacht, kann sich wirklich glücklich schätzen. Viele Menschen können davon leider nur träumen ...

## Warum müssen wir schlafen?

Fest steht: Wir müssen. Niemand kann sich der Notwendigkeit zu schlafen entziehen. Es ist ein Bedürfnis unseres Organismus, dem jeder früher oder später nachgeben muss. Es ist sogar ein derart dringendes und essentielles Bedürfnis, dass Schlafentzug in manchen Ländern als gängige Foltermethode benutzt wird.

Eine wissenschaftlich exakt belegte Erklärung, warum wir schlafen müssen, gibt es bisher nicht. Zumindest keine eindeutige. Aus der Sicht der heutigen Wissenschaft gilt der Schlaf als komplexer neurophysiologischer Zustand, an dessen Regulation verschiedene Zentren im Gehirn beteiligt sind: Hirnstamm, Thalamus, Hypothalamus und die Hirnrinde. Ein spezielles Schlafzentrum gibt es nicht. Ebenso wenig wie feste Schlafregeln. Einige Menschen brauchen mehr, andere weniger Schlaf. Bei Kindern liegt der Durchschnitt bei etwa 9-10 Stunden Schlaf pro Nacht. Bei einem erwachsenen Menschen bei ca. 7 Stunden, was mit zunehmenden Alter oft noch weniger werden kann. Grundsätzlich gilt aber als ausgeschlafen, wer morgens erholt und fit aufwacht. Wer nicht durchgängig schlafen kann, sollte auf einen täglichen Mittagsschlaf zurück greifen – Zu wenig Schlaf macht auf Dauer einfach krank!

Doch nicht jede Veränderung im Schlafverhalten sollte gleich als Schlafstörung angesehen werden. Dennoch können verschiedene Faktoren dazu führen, dass der Schlaf nachhaltig und über einen längeren Zeitraum gestört ist. Von einer Schlafstörung spricht man, sobald der gesunde Schlaf über mehrere Monate gestört ist. Wenn die Nacht überhaupt keine Erholung für Körper und Geist bietet und sich nach und nach ein Erschöpfungszustand einstellt, der die Lebensqualität beeinträchtigt, sollte man sich auf Ursachenforschung begeben.

## Wann spricht man von einer Schlafstörung?

Allgemein lassen sich Schlafstörungen als „Abweichungen vom gesunden Schlafverhalten“ definieren. Dazu zählen in erster Linie Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien), Störungen der Atmung im Schlaf (z.B. Schlafapnoe), Störungen des Schlafrhythmus, so genannte Parasomnien wie das Schlafwandeln, übermäßige Schläfrigkeit, die durch Störungen des zentralen Nervensystems hervorgerufen werden (Hypersomnien) sowie Bewegungsstörungen im Schlaf.



In Deutschland klagen etwa 20–30 % der Bevölkerung über Schlafstörungen; etwa die Hälfte davon sind chronisch und damit behandlungsbedürftig. Das sind bedenkliche Zahlen. Doch obwohl derart viele Menschen Probleme beim Ein- bzw. Durchschlafen haben, zu wenig schlafen und tagsüber erschöpft sind, schenken die Deutschen ihrer Schlafhygiene nach wie vor zu wenig Aufmerksamkeit. „Schlafhygiene“ hat nichts mit Hygiene im herkömmlichen Sinn zu tun. Sie meint, die Maßnahmen oder Techniken, die einen gesunden Schlaf ermöglichen oder fördern. Also alles, was der Einzelne dazu beitragen kann, Schlafstörungen zu vermeiden bzw. für einen erholsamen Schlaf zu sorgen.

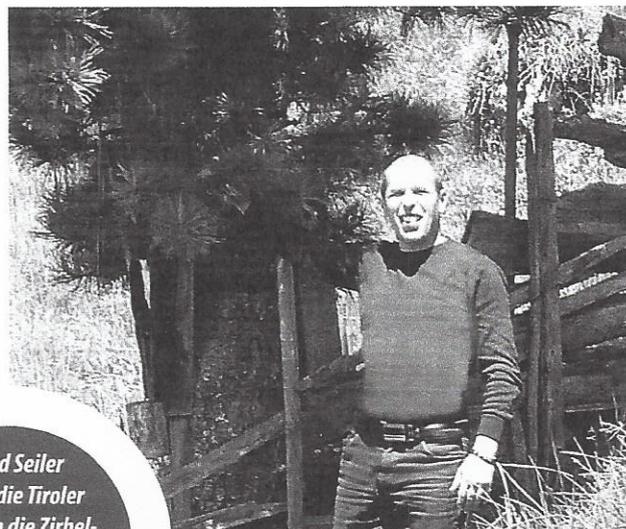
Mit der Wirkung des Zirbenholzes in Kombination mit einem für Sie angepassten ergonomischen Schlafsystem können auch Sie aktiv gegen Schlafstörungen vorgehen und gesund und fit aufwachen.

## Ein Wunder bei Unruhe und Schlafstörungen.

Besonders beliebt ist der Einsatz von Zirbenholz in Schlafzimmern, denn Schlafstörungen sind in Deutschland ein immer mehr auftretendes Krankheitsbild. Viele Betriebe haben sich inzwischen auf den Bau von Zirbenholzbetten, -schränken, -kommoden und Dekogegenständen spezialisiert.

Auch wir haben uns seit 2014 ausgiebig mit dem Zirbenholz – besonders aber dem Einsatz im Schlafzimmer – beschäftigt. Geschäftsführer Erhard Seiler hat sich persönlich auf den Weg in die Tiroler Alpen gemacht und ist mit einem Zirbelkieferspezialisten hoch in die Berge gewandert um uns die Zirbe vor Augen zu führen: „Es ist wunderschön wie kraftvoll und verwuchert diese Bäume sind!“

Nach kurzer Zeit machten wir selbst einige positive Erfahrungen: „Nach einigen Selbstversuchen konnten wir eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität erkennen. Vor allem im ersten Schlafzyklus ist der Schlaf tiefer und die vegetative Erholung des Körpers wird positiv beeinflusst.“



*Erhard Seiler fuhr in die Tiroler Alpen um die Zirbelkiefern in ihrem natürlichen und rauen Umfeld zu sehen.*

Herr Seiler war sogar so sehr begeistert, dass er beim Umbau seines Privathauses mehrere Zimmer komplett mit Zirbenholzpaneelen und Zirbenholzmöbeln einrichtete. „Ich bin wirklich sehr überrascht und inzwischen auch völlig überzeugt vom Zirbenholz und seiner Wirkung und werde, zusätzlich zu den Zirbenholzkästchen und -kissen, nun auch verschiedene Möbel, natürlich insbesondere Betten, in mein Programm aufnehmen.“



## Aktivität steigern – Balance finden.

Allein schon durch die wesentlich bessere Schlafqualität werden Sie feststellen, dass Sie erholt, wacher und fitter aufwachen. Ewiges rumwälzen und quälendes Aufstehen bleiben aus.

Frühmorgendliche Wachheit ist nun einmal ein großartiges Gefühl - Zirbenholzmöbel werden Ihnen in dieser Hinsicht für viele Jahrzehnte gute Dienste erweisen. Wie man morgens in den Tag startet, wird die Stimmung für den ganzen Tag bestimmen. Wenn man einmal herausgefunden hat, wie gut es sich anfühlt, wird man nie wieder etwas An-

deres wollen. Sie kommen schneller aus dem Bett und sind auch schneller voll Konzentrationsfähig.

Doch auch die allgemeine Wirkung der besonderen ätherischen Öle auf Körper und Geist wirken sich bewegungsfördernd, baunesteigernd, ideenfördernd und mutsteigernd aus. Sie inhalieren diese automatisch im Schlaf ein und die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe können sich in Ruhe, sanft und in ihrer ganzen Bandbreite ihre Wirkung entfalten.

All das ist wichtig, zu uns selbst zu finden und glücklicher und konzentrierter durchs Leben zu gehen. Die Zirbelkiefer nennt man schon seit jeher „Die Königin der Alpen“ und wir finden, das mit Recht!



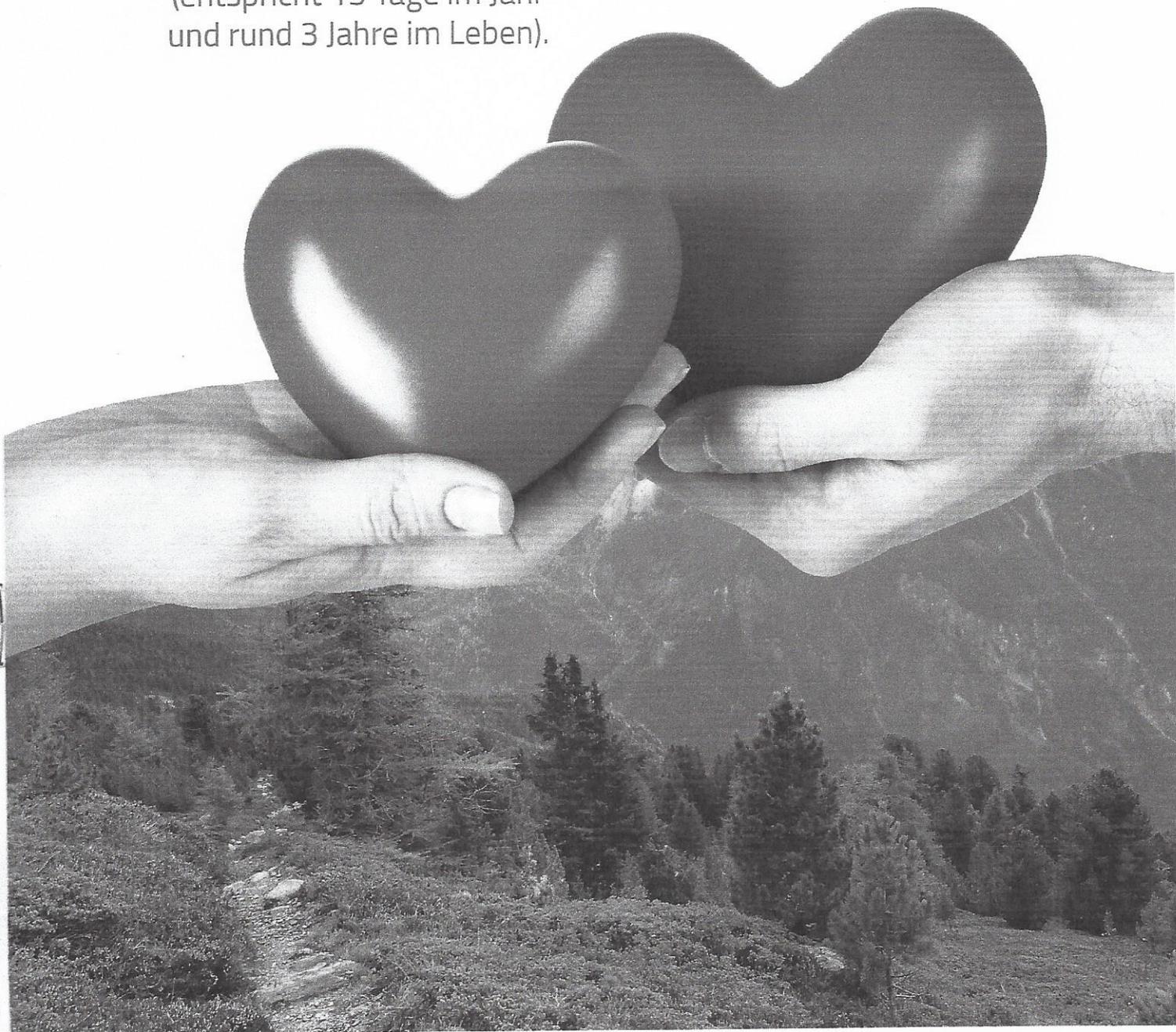
Nicht nur eine Pause für Sie –  
auch für Ihr Herz!

Dass dieses besondere Holz mit seinem milden Duft sehr entspannend wirkt, kann sich jeder vorstellen. Doch die gleiche Wirkung übt es auch auf Ihr Herz aus – und das ist wissenschaftlich erwiesen:

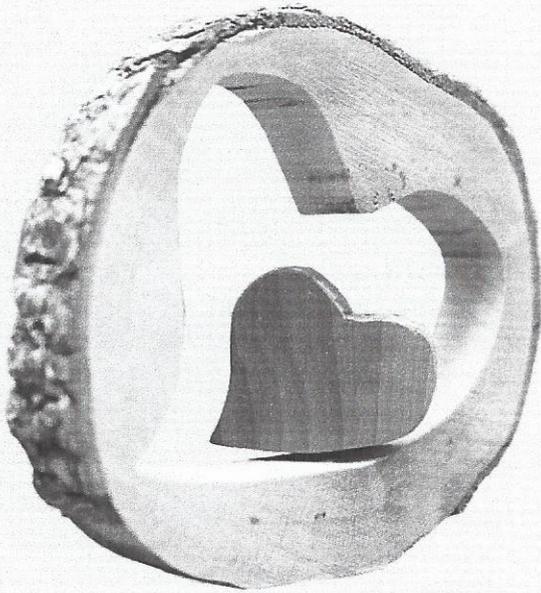
Das Zirbenholz bewirkt  
eine Beruhigung der Herzfrequenz  
um ca. 3500 Schläge pro Tag,  
was unserem Herz etwa  
eine Stunde Arbeit pro Tag erspart  
(entspricht 15 Tage im Jahr  
und rund 3 Jahre im Leben).

Gesund im Schlaf  
ist nicht nur irgendein Werbeslogan,  
sondern Tatsache!

Viele Zirbenholzschläfer konnten auch von einem besseren Allgemeinwohlfinden und einer gesteigerten Lebensfreude berichten. Bereits unsere Vorfahren waren sich dieser Wirkung bewusst. Sieht man in alte Bauernhäuser in Schlafzimmer und Küche, so sieht man diese Räume fast gänzlich aus Zirbenholz gearbeitet. Es war damals schon bekannt, welche gesunde und beruhigende Wirkung dieses einzigartige Holz besitzt. Je mehr Holz verarbeitet wurde, desto größer ist der gesundheitliche Effekt.



# AUF EINEN BLICK



## Die Vorteile von Zirbenholz.

- Es versprüht ein Leben lang seinen milden, unverkennbaren und wohlriechenden Duft.
- Es entspannt und beruhigt bei körperlichen oder mentalen Belastungen.
- Es bewirkt eine niedrigere Herzschlagrate und spart unserem Herz etwa eine Stunde Herzarbeit pro Tag.
- Es beschleunigt die vegetative Erholung und reguliert die Herzfrequenz.
- Es stabilisiert den Kreislauf.
- Es verhindert Wetterfühligkeit.
- Es verbessert die Schlafqualität enorm und macht uns ausgeruht und fit.
- Es macht geselliger und kommunikativer.
- Es harmonisiert und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.
- Es hat eine wesentlich stärkere antibakterielle Wirkung als andere Holzarten, welche auch über Jahrzehnte nicht verloren geht.
- Es schützt dauerhaft vor Pilzbefall.
- Motten können das Holz überhaupt nicht leiden und bleiben somit fern.

## Weitere Einsatzmöglichkeiten

- Ein Brotkasten aus Zirbenholz hält das Brot länger frisch, saftig und bewahrt es vor Schimmel und bakteriellen Erregern.
- Schränke und Kleiderbügel aus Zirbenholz halten Kleidermotten fern (denn diese können Zirbenholz überhaupt nicht leiden) und verleihen der Wäsche einen zarten Duft. Nicht ohne Grund fertigten unsere Vorfahren ihre Kleidertruhen und Schränke aus diesem Holz.
- Kissen gefüllt mit Zirbenholzspänen oder Zirbenkästchen auf dem Nachttisch lässt uns schon entspannter ruhen und Kraft tanken. Diese können mit Zirbenholzöl immer wieder aufgefrischt werden. Doch allgemein gilt: je mehr Zirbenholz, desto besser die Wirkung.
- Der milde Duft des Zirbenholzes lässt Babys und Kleinkinder in ihren Wiegen und Bettchen schneller einschlafen und ruhiger durchschlafen.
- Bei einigen Personen wirkt sich der Einsatz von Zirbenholz positiv auf die Schnarcheigenschaften aus, am besten in Kombination von Möbeln und Kissen, da hier der Effekt wieder verstärkt wird.
- Viele Personen haben eine deutliche Verringerung der Wetterfühligkeit festgestellt. Dies ist ebenfalls wissenschaftlich untersucht und bewiesen worden.
- Häufige vorkommende Kreislaufprobleme werden ebenfalls verringert, weil das Zirbenholz wirkt positiv auf das gesamte Herz-Kreislauf-System.

